

Café Bar & Lunch Box Smile

健康管理食弁当メニュー



		10月12日		10月13日		10月14日		10月15日		10月16日		10月17日	
主菜		休み		鶏ももカレー照り焼き		豚肉と舞茸の甘酢炒め		甘酢揚げ鶏		豚肉と大根の甘辛炒め		鶏ももとキャベツの オイスターソース炒め	
カロリー	塩分	0	0	298	1.3	307	1.4	316	1.3	310	1.5	305	1.4
副菜1		休み		揚げブロッコリー		マカロニ・ベーコン炒め		茄子の大葉ポン酢		ソーセージとじゃが芋の ケチャップ炒め		肉団子トマト煮	
カロリー	塩分	0	0	69	0.5	76	0.5	65	0.5	70	0.5	69	0.5
副菜2		休み		竹輪と胡瓜のマヨ和え		ひじきの煮物		茹卵とペンネの オーロラソース		えのきと卵の中華炒め		蓮根磯部焼	
カロリー	塩分	0	0	63	0.5	57	0.5	69	0.5	59	0.4	63	0.5
副菜3		休み		隠元と人参の塩昆布和え		胡瓜と蟹釜の酢の物		人参と枝豆の明太子和え		キャベツと人参の 塩昆布和え		しめじと小松菜の 胡麻味噌和え	
カロリー	塩分	0	0.5	50	0.5	50	0.5	54	0.5	48	0.5	50	0.5
サイズ別カロリー	白米200g	336	0	816	2.8	826	2.9	840	2.8	823	2.9	823	2.9
	白米170g	285	0	765	2.8	775	2.9	789	2.8	772	2.9	772	2.9
	白米100g	168	0.5	499	2.15	504.5	2.2	514	2.15	500	2.15	502.5	2.2

*メニューの一部を、食材準備の都合上、変更する場合があります。

*旨味調味料、食品保存料などは一切使用しておりません。油は米油(シリコン不使用)です。

*鶏肉は国内産を使用しております。牛肉・豚肉は仕入れの関係上国産・輸入を使用しています。

*野菜は港北区農産不使用有機野菜、他国産品を主にしています(季節により変動します)。

*形態食をご指定の場合は、メニューの一部を変更する場合があります(ミキサー食などに合わない食材の場合)